

## Ancora sulla pratica del sé osservante

La pratica zen, così come la conosco, si sviluppa attraverso tre momenti, tre modi di praticare diversi ma che si integrano fra loro: la pratica del sé osservante, la meditazione in tutte le sue possibili forme, la pratica della coscienza pura in ogni momento della nostra vita. Sulla base del progetto editoriale che avevamo messo a punto per la rivista, intendevo affrontare le tre pratiche in articoli separati e quindi ero pronto ad introdurre in questo numero un nuovo esercizio, ma sono giunti in redazione i due contributi che trovate qui riportati. Poiché nella pratica zen è importante imparare a seguire ed assecondare il fluire delle cose eccoci ancora qui a parlare della pratica del sé osservante.

I contributi giunti ci dicono che lo stato di sdoppiamento descritto nel mio articolo precedente è un'esperienza comune. Nelle arti marziali o nella vita succede quando c'è tensione, quando dobbiamo affrontare un momento particolare. Allora qualche cosa dentro di noi scatta e riusciamo a fare "cose straordinarie". Per questo le gare, le dimostrazioni, gli esami, tutti i momenti che ci costringono a metterci in gioco, possono far nascere questo "stacco" dentro di noi. E' molto più difficile che questo avvenga nella pratica di tutti i giorni. Nella pratica normale le abitudini subentrano e non permettono l'esperienza o anche semplicemente la consapevolezza. Per questo è importante esercitarsi volontariamente, tutti i giorni, nella pratica del sé osservante. Ci prepara a vivere stati "non normali" in modo più frequente.

Di "non normale" ovviamente non c'è nulla. Semplicemente aumenta progressivamente la nostra consapevolezza. L'aumento di attenzione e di consapevolezza fa sì che riusciamo ad esprimere meglio tutte le nostre potenzialità (la capacità di fare iaido per esempio, così come viene descritto più avanti) e riusciamo a fare tutto con distacco.

Come ho già detto spesso il concetto di distacco suscita delle reazioni negative, viene interpretato come il non provare più gioia o emozioni, chiudersi in un mondo freddo, ascetico. Diventare una persona che guarda alle cose della vita "da lontano". Insisto nel dire che nulla è più sbagliato. Il distacco che si sviluppa con la pratica del sé osservante determina la capacità di vivere pienamente il mondo presente, la capacità di godere con gioia di tutte le cose che avvengono, senza identificarsi mai completamente con queste. La pratica del sé osservante elimina le nostre abitudini, ci mette a nudo e ci fa cancellare la "nostra storia personale", tutto quel retaggio di cose che appartengono al nostro passato ma ci bloccano nel nostro presente. Mette a nudo anche la paura e la dissolve. La paura è uno dei grandi blocchi, insieme alle abitudini acquisite, del nostro sistema di pensiero. E la cosa strana è che spesso non siamo consapevoli né della paura né delle abitudini. Li neghiamo entrambi in modo profondo, non consapevoli. La pratica del sé osservante ci mette di fronte ad entrambi e possiamo liberarcene.

E' proprio così, è molto semplice: la paura cancella la pratica del sé osservante e il sé osservante cancella la paura. Possiamo ripetere la frase usando il termine abitudine. Tutto si riduce, come sempre, ad una questione di libero arbitrio, ad una questione di scelta. Cosa preferisco in ogni momento? Cosa scelgo in ogni momento? La paura, le abitudini o la piena libertà?

Poiché per la maggior parte di noi questa non è una scelta che si può fare una volta per tutte (anche se i Maestri insistono sempre sul fatto che è possibile scegliere una volta per tutte e definitivamente) è necessario esercitarsi quotidianamente, aumentando progressivamente le nostre capacità di osservazione e di consapevolezza. Un gradino per volta fino alla piena libertà dalle illusioni di questo mondo. Il risultato è sorprendente come ci dicono le esperienze riportate.

Primo contributo: sulla concentrazione nella pratica dello Iai (Silvio d'Iorio)

Dietro suggerimento di Danielle Borra, la "mia maestra" di Iaido, se così posso esprimermi, e dopo aver letto gli articoli "Esercizi zen – La pratica del se osservante", di Anjin san, e "Qui ed ora" di Roberto Calcagnile, sulla rivista Shisei n° 1 del maggio 2005, vorrei portare, proprio in riferimento

a questi due articoli, la testimonianza dell'esperienza che ho provato durante l'esame per il terzo dan di Iaido che ho sostenuto a Sportilia nel giugno 2005.

Studio e pratico lo Iai da circa quattro anni e mezzo, ma la mia esperienza nelle arti marziali giapponesi è iniziata nel 1968 con il Judo, quindi con il Karate (un breve intermezzo in parallelo di circa tre anni per il Kendo) che cerco di praticare tuttora.

La testimonianza che voglio raccontare si riferisce esattamente al momento dell'esame.

Come in tutte le arti marziali, gli esami di dan vengono sostenuti in seguito ad uno stage, più o meno intenso, che dura qualche giorno. Lo stage di Sportilia quest'anno è stato particolarmente intenso come impegno fisico (circa 8 ore al giorno), e la mattina del secondo giorno ho iniziato ad accusare forti dolori alla caviglia sinistra, che si propagavano al ginocchio (i cui crociati sono ormai "andati" da tempo – pratico con un tutore) ed all'anca.

Chi pratica lo Iai sa bene che è la tensione verso il basso della gamba sinistra a fornire l'energia necessaria per effettuare un taglio corretto con la spada, e quello era diventato il mio punto debole.

Non solo, i 4 kata Seitei scelti dalla commissione erano tutti in piedi, con un bel numero di tagli: questo costituiva un notevole problema perché accusavo i forti dolori sia durante l'esecuzione del taglio applicando la forza sulla gamba sinistra, sia quando retrocedevo rilasciando la tensione, sia nel semplice movimento; non riuscivo in sostanza a camminare senza zoppicare.

Giunto a quel punto però decisi che non avrei rinunciato all'esame.

Quando ero seduto davanti alla linea di esame, in attesa del mio turno, pensai di concentrarmi maggiormente sul cerimoniale del saluto e sul koryu per compensare l'eventuale cedimento della gamba sinistra.

Ricordai le parole di Hojo-Sensei, il maestro che mi aveva seguito nei due giorni di stage precedenti (sempre dietro di me a correggere anche i centimetri), che mi aveva esortato a dimostrare grande concentrazione nelle fasi del saluto alla spada (Torei), a produrre movimenti più ampi e con più energia nell'esecuzione del Koryu, e ad enfatizzare la sensazione che già dimostravo, nell'esecuzione dei kata, di effettuare un vero combattimento.

Così, davvero molto concentrato, entrai nell'area ed iniziai l'esame.

*In quel momento finirono i miei "ricordi soggettivi", e rimasero solo i "ricordi oggettivi", nel senso che ho visto me stesso sostenere l'esame.*

*Qualsiasi tipo di stimolo esterno era stato annullato: non sentivo il sibilo delle spade degli altri candidati vicini (altre 3 persone) e percepivo in modo molto distante il loro movimento.*

*La mia concentrazione era totalmente proiettata sugli avversari "immaginari" che avevo davanti: percepivo il mio movimento, la forza che utilizzavo, la velocità che imprimevo ai movimenti, la direzione della spada, e sentivo solo il sibilo della mia spada ed il mio respiro.*

*Non sentivo dolore.*

*Percepivo "dall'esterno" l'uso completo e molto energico della mia struttura fisica.*

*"Sapevo" che non pensavo a nulla e avevo solo la sensazione della spada.*

*Osservai con soddisfazione l'ampio taglio nel Shohatto e l'applicazione di "zanshin" dopo il chiburi.*

*Osservai che nell'esecuzione di So-giri ero finito molto vicino al tavolo della commissione per l'enfasi che avevo dato ai movimenti ed ai tagli.*

*Osservai che il caricamento del taglio in Nuki-Uchi non era esattamente al centro del corpo.*

*Osservai che avevo terminato l'esame per ultimo perché la concentrazione utilizzata nel Torei finale aveva allungato il tempo del saluto.*

*Uscito dall'area di esame sentii un dolore lancinante alla caviglia e ripresi a zoppicare.*

Per citare qualche parola degli articoli citati sopra, ho sostenuto l'esame mentre osservavo il mio esame, senza emozioni di nessun tipo, lasciando che gli eventi procedessero in modo automatico, "uscendo" da quello che era in quel momento la mia fisicità e dalla sequenza logica preordinata che

avrei dovuto seguire, trascurando tutti gli stimoli esterni ed i dettagli circostanti, come il dolore alla caviglia, i rumori e le attività delle altre persone.

Avevo quindi espanso il mio io in modo più esteso, in modo da percepire tutta la vastità dell'ambiente ma concentrando tutta l'attività psico-fisica sugli avversari prodotti virtualmente dalla sequenza dei kata.

Quando andai in segreteria per ritirare il diploma incontrai Kondo-Sensei, uno dei maestri che costituivano la commissione (capo commissione per gli esami di Kendo, se non ricordo male), che mi spiegò *in giapponese e a gesti* che aveva molto apprezzato le sensazioni che avevo esternato ed il tipo di atteggiamento che avevo mantenuto durante l'esame.

Secondo contributo: Fuori dal mio corpo (Claudio Zanoni)

Fuori dal mio corpo! Si sembra un'affermazione strana e farneticante ma mi è successo veramente, la mia mente fuori del mio corpo.

Durante gli Europei del 2001 a Bruxelles. Eravamo ai quarti di finale ed io purtroppo dovevo scontrarmi con il mio amico Danilo!!!

E successo tutto in modo assolutamente involontario, mi sono preparato alla gara come al solito e come al solito la tensione e la paura si impossessano del corpo, riuscire a controllarla è la parte più difficile!!! Ricordo che lo shomenni è stato normale ed anche il to rei, ma poi d'un tratto iniziato mae tutto è diventato ovattato. Non so se il termine sia assolutamente esatto, so che tutto era rallentato ed io potevo vedere i miei movimenti e quasi correggerli, mi sembrava di poterlo fare prima di eseguire. La sensazione che ricordo è di essermi visto come dall'esterno; ero dietro di me ma anche davanti, sopra, di lato, avevo una visione globale di quello che stava accadendo. Il tutto si è interrotto penso, perché non lo ricordo esattamente, alla fine del primo kata o all'inizio del secondo.

E' stata un'esperienza unica, purtroppo non ho mai più avuto la stessa sensazione, era come se potessi far fare al mio corpo tutto quello che volevo, ed era una sensazione bellissima. Ho vinto quella gara, perdendo quella subito dopo con un Inglese. Non dimenticherò mai quella gara e quel katà in particolare!!

Citazioni

*Che cos'è lo Zen*

*Provaci se vuoi, ma lo Zen viene da solo. Il vero Zen si manifesta nella vita quotidiana, COSCIENZA in atto. Più di ogni consapevolezza limitata, esso apre ogni porta interiore verso la nostra natura infinita.*

*La mente si libera istantaneamente. Come si libera! Il falso zen rovina i cervelli come una panzana inventata dai preti e dai mercanti per smerciare i loro prodotti.*

*Guardalo in questo modo, dall'esterno e dall'interno: COSCIENZA dovunque, inclusiva, in tutto te stesso. Allora come puoi fare a meno di vivere umilmente, con stupore*

*Mumon*

*La porta senza porta*

*Adelphi*

*Colui che si dedica allo studio*

*Aumenta di giorno in giorno*

*Colui che si consacra al Tao*

*Diminuisce giorno per giorno*

*Lao-Tse*

*Lo zen in ogni istante*

*Nan-in ricevette la visita di Tenno, che dopo aver fatto il consueto tirocinio era diventato insegnante. Era un giorno piovoso, perciò Tenno portava zoccoli di legno e aveva con sé l'ombrello. Dopo averlo salutato Nan-in disse: "immagino che tu abbia lasciato gli zoccoli nell'anticamera. Vorrei sapere se hai messo l'ombrello alla destra o alla sinistra degli zoccoli". Tenno, sconcertato, non seppe rispondere subito. Si rese conto che non sapeva portare con sé il suo Zen in ogni istante. Diventò allievo di Nan-in e studiò ancora sei anni per perfezionare il suo Zen di ogni istante.*

*101 storie zen*

*Adelphi*